

Pommes au four

COÛT PAR PORTION : 0,57 \$ (CALCULÉ AU PRINTEMPS 2011)
RENDEMENT DE LA RECETTE : 10 PORTIONS
PORTION : 1 POMME PAR ENFANT

Ingrédients

- 10 pommes de taille moyenne
- 80 ml ($\frac{1}{3}$ tasse) de farine de blé entier
- 160 ml ($\frac{2}{3}$ tasse) de gruau à cuisson
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre non salé ou de margarine non hydrogénée, ramolli
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de cassonade
- 2 ml ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de cannelle moulue
- 150 ml (environ $\frac{2}{3}$ tasse) de yogourt à la vanille, à environ 2% de M.G.

Pré-préparation (par l'éducatrice)

1. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 180°C (350°F).
2. À l'aide d'un couteau, couper chacune des pommes, environ au tiers de leur hauteur, sans les épilucher.*
3. À l'aide d'une cuillère et d'un couteau, évider le centre des pommes pour enlever le cœur, et recueillir un peu de chair de pomme, en prenant soin de ne pas percer le fond.
4. Hacher la chair de pomme recueillie. Réserver.

Préparation (par l'enfant)

1. Mesure la farine, le gruau, le beurre ou la margarine, la cassonade et la cannelle, puis dépose-les dans un bol.
2. Ajoute la chair de pomme hachée.
3. Mélange bien la garniture avec une cuillère en bois.
4. À l'aide d'une cuillère en métal, remplis le trou de ta pomme d'environ 30 ml (2 c. à soupe) de cette garniture.
5. Place ta pomme sur la plaque de cuisson.
6. Ton éducatrice met les pommes au four pendant environ 20 minutes.
7. Dès que les pommes sont cuites (lorsqu'un cure-dents entre facilement dans la chair), ton éducatrice les sort du four et les laisse refroidir légèrement.
8. Dépose 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt à la vanille sur ta pomme, puis déguste!

Bon appétit!

Matériel nécessaire

- 1 couteau d'office, pour couper les pommes
- 1 planche à découper
- 1 cuillère en métal, pour évider les pommes
- 1 plaque de cuisson
- 1 grand bol
- 1 ensemble de cuillères à mesurer
- 1 ensemble de tasses à mesurer
- Cuillères à soupe en métal, pour aider l'enfant à remplir et à vider les tasses à mesurer
- 1 cuillère en bois
- 1 cure-dents
- 10 cuillères à thé, pour le service
- 10 petites assiettes, pour le service
- Serviettes de table en papier

* Pour éviter le gaspillage, réutiliser le dessus des pommes pour une autre recette.